

保健だより 9月号2025

2-5 保健委員 丸尾・牧野

9月といえば、秋場所、相撲の季節ですね。お相撲さんは、場所中でない日だと、15時間寝るらしいです。

夏休み明けの私たちも、久々の学校生活を元気に過ごすために、質の高い睡眠をとって強くなりましょう！！

睡眠 質の良い睡眠を取る方法

一、体内時計のリズムを保つ



- ・毎日規則正しい時間に起きて朝の光で体内時計をリセットする
- ・休日でも平日と同じ時間くらいに起きる
- ・夜遅くのスマートフォンやパソコンは避け、少なくとも寝床に就く60分前には使用を控える

二、定期的な運動習慣を身に着ける

- ・負担が少なく、長続きするような有酸素運動(ウォーキングやランニング)がおすすめ



三、効果的な入浴をする

- ・就寝前の2〜3時間前に40度以下で20〜30分ゆったりとつかる



四、就寝前のカフェインを避ける

- ・コーヒー、緑茶、チョコレートなどのカフェインが含まれる飲食物を避ける
- ・敏感な人は就寝の5〜6時間前くらいから控えることがおすすめ



五、快適な睡眠環境を整える

- ・寝具は吸湿、放湿性が良く、保温性の高いものを使用する
- ・室温は、夏は25〜28度、冬は18〜22度、湿度は50〜60%を目安とする
- ・自分に合ったサイズの枕を使用する

六、寝床は寝る専用の場所にする

- ・布団やベッドでは食事、仕事、勉強をしないなど、睡眠モードに切り替えられる工夫をする



人は寝ないと、どうなるのですか...？

勉強や美容にも、良いことなし！どれだけ忙しくても、しっかり寝る！！



文献：山口市こころの健康情報サイト

「質の良い睡眠を取る方法」より(一部略)

(2025年7月31日版)

イラスト：いらすとや他